

QUAIS OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO COMBINADO OU CONCORRENTE EM ADULTOS COM OBESIDADE

Guilherme Gustavo Macarini Isidoro
Bruna Letícia Silva Santos
Ricardo Souza

Resumo

Atualmente cerca de 1 bilhão da população mundial são obesos, dos quais 650 milhões são adultos, 340 milhões são adolescentes e 39 milhões são crianças. No Brasil cerca de 60% dos adultos apresentam alteração no índice de massa corporal, representando cerca de 96 milhões de brasileiros, uma média de 1 em cada 4 indivíduos. Dentre as ferramentas disponíveis para o controle da obesidade o exercício parece ser uma das mais eficientes, com diferentes modalidades que impactam de diversas formas sobre o processo de emagrecimento. Entre as modalidades e formas de organização do exercício o treinamento combinado ou concorrente parece ser uma das mais interessantes por diferentes motivos. O treinamento concorrente vem ganhando relevância devido a utilizar a combinação de exercícios aeróbicos e de força em uma mesma sessão de treinamento, com o objetivo de melhorar tanto a aptidão cardiovascular quanto a força muscular. Desse modo o presente trabalho tem como objetivo investigar a literatura sobre as evidências que sustentam e indicam tal modalidade de exercício para o controle ou redução do peso corporal. A partir de uma revisão narrativa com base em artigos bibliográficos no PubMed, publicados entre 2010 a 2023, com critérios de aceitação relacionados ao tema, com resultados evidentes para o treinamento concorrente ou treinamento combinado, na faixa etária de adultos com obesidade que será tratada, sendo recusados os artigos que tratassem além do treinamento, a alimentação envolvida, e que não estivessem na faixa etária escolhida. Mesmo a presente pesquisa ainda não estando concluída é possível sugerir que o treinamento concorrente permite ganhos com a execução de sessões significativamente mais breves, e o desenvolvimento simultâneo de diferentes capacidades, além de ser eficaz sobre o controle do peso corporal.

Palavras-chave: Resistance Training; Concurrent training; Obesity; Adult.